

Persepsi Mahasiswa SPI Terhadap Amalan Gaya Hidup Sihat Menurut Islam Dalam Aspek Penjagaan Kesihatan Dan Pemakanan

Zulkiflee Haron & Suhaida Husain

Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini dijalankan untuk mengetahui persepsi mahasiswa SPI terhadap amalan gaya hidup sihat menurut Islam dalam aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan. Objektif kajian ini adalah mengetahui tahap kefahaman terhadap amalan gaya hidup sihat menurut Islam, faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan serta implimentasi terhadap penjagaan kesihatan dan pemakanan. Satu set soal selidik yang mengandungi 45 item telah diedarkan kepada 109 orang responden yang terdiri daripada pelajar-pelajar SPI. Data-data yang dikumpul seterusnya dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan min menggunakan perisian *statistical package for social science version 14.0 for windows*. Nilai kebolehpercayaan ialah $\alpha = 0.889$. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa responden mempunyai persepsi yang positif terhadap penjagaan kesihatan dan pemakanan dalam gaya hidup sihat menurut Islam serta memberi maklum balas yang baik terhadap implimentasi penjagaan kesihatan dan pemakanan seperti solat, puasa, riadah pemakanan sihat, dan sebagainya dalam kehidupan seharian. Sebagai maklum balas terhadap kajian yang dijalankan, beberapa cadangan dikemukakan untuk mempertingkatkan tahap kesedaran dan pengetahuan terhadap penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan masyarakat umumnya.

Katakunci : mahasiswa SPI, amalan gaya hidup sihat menurut Islam, aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan

Pengenalan

Islam amat menitikberatkan amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seseorang. Gaya hidup sihat merupakan gaya hidup yang memberikan keutamaan kepada amalan gaya hidup yang aktif, mengekalkan kesihatan dan mencegah daripada berlakunya sebarang gejala penyakit. Tidak menjadi satu kemustahilan bagi seseorang itu untuk menikmati kesihatan yang berpanjangan dan mengalami kehidupan yang selesa. Melalui gaya hidup sihat segalanya bukan mimpi dan mampu dicapai oleh sesiapa jua.

Pada 11 September 2006, Mantan Perdana Menteri Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi melancarkan Majlis Kecergasan Kebangsaan (MKK) sebagai antara usaha membudayakan gaya hidup sihat di kalangan penduduk Malaysia. Menurut beliau, “ tidak guna negara mempunyai rakyat yang cerdik dan pintar, tetapi berpenyakit dan tidak sihat akibat kurang cergas ”. Oleh itu, menjaga kesihatan dan semua perkara berkaitan dengannya perlu dijadikan satu tanggungjawab kepada diri masing-masing sebagai satu budaya untuk mengekalkan kesihatan.

Sejak awal 2007, Kementerian Kesihatan telah membelanjakan sebanyak RM180 juta atau 20% daripada bajet tahunan berjumlah RM900 juta bagi tujuan kos ubat-ubatan untuk penyakit kronik seperti diabetes, kolesterol yang tinggi dan sebagainya (Kosmo, 18 Mac 2009). Ini menunjukkan keprihatinan pihak kerajaan dalam menjamin kesihatan rakyat Malaysia.

Antara salah satu aspek yang perlu ditekankan dalam amalan gaya hidup sihat ialah penjagaan kesihatan dan pemakanan. Penjagaan kesihatan dan pemakanan saling berkaitan antara satu sama lain kerana makananan yang baik dan halal dapat menjamin kesihatan yang

baik. Insan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa, dan negara. Keseimbangan kesihatan dan pemakanan dalam gaya hidup seseorang memainkan peranan penting dalam amalan harian mereka. Apabila seseorang itu mengamalkan pemakanan yang seimbang secara tidak langsung telah mengamalkan penjagaan kesihatan kerana makanan itulah yang akan menentukan tahap kesihatan seseorang. Seseorang itu akan dapat merasai betapa berharganya nikmat yang dikurniakan oleh Allah SWT melalui kesihatan yang baik.

Pernyataan Masalah

Dalam aspek penjagaan kesihatan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti kurang tahap pengetahuan dan kesedaran tentang kesihatan, kekangan masa, kurang menitikberatkan pengambilan makanan sihat, masa pemakanan yang tidak konsisten, rehat dan tidur kurang sistematik serta prinsip-prinsip penjagaan kesihatan yang disarankan dalam Islam tidak diamalkan.

Dalam aspek penjagaan pemakanan pula, faktor-faktor yang mempengaruhinya ialah pemilihan makanan yang tidak berlandaskan tuntutan agama, pengabaian dalam aspek kebersihan dan kehalalan makanan, suka mengambil makanan secara berlebihan, kurang tahap pengetahuan dan kesedaran serta sikap sambil lewa dalam memilih makanan.

Jadi, sebelum melihat amalan gaya hidup sihat menurut Islam dalam aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan yang diamalkan oleh mahasiswa-mahasiswa yang lain, terlebih dahulu penyelidik ingin melihat amalan gaya hidup sihat menurut Islam di kalangan mahasiswa SPI yang lebih tertumpu dalam aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan. Di samping itu, penyelidik merasakan perlunya dikaji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan serta implimentasi penjagaan kesihatan dan pemakanan yang telah diamalkan oleh mahasiswa-mahasiswa SPI di UTM.

Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan berdasarkan objektif-objektif berikut :

1. Mengetahui tahap kefahaman mahasiswa SPI, UTM terhadap amalan gaya hidup sihat menurut Islam.
2. Mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI, UTM.
3. Mengenalpasti implimentasi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI, UTM.

Kepentingan Kajian

Penyelidik sangat berharap agar kajian yang dilakukan ini dapat dimanfaatkan oleh seluruh umat Islam. Kajian yang dijalankan ini mempunyai beberapa kepentingan yang ingin disampaikan iaitu:

1. Mengetahui amalan gaya hidup yang dituntut dalam Islam.
2. Membantu meningkatkan sambutan mahasiswa-mahasiswa kampus terhadap kempen-kempen gaya hidup sihat yang dianjurkan oleh pihak-pihak tertentu.
3. Sebagai langkah untuk menimbulkan semula kesedaran tentang kepentingan penjagaan kesihatan dan pemakanan dalam gaya hidup sihat kepada mahasiswa khususnya dan masyarakat umumnya.

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian merupakan gambaran atau keseluruhan kajian yang dijalankan. Terdapat beberapa reka bentuk yang digunapakai dalam melaksanakan kajian bergantung kepada bagaimana objektif dan matlamat kajian hendak dicapai. Dalam kajian ini, reka bentuk kajian *deskriptif* digunakan. Kajian *deskriptif* merupakan kajian berbentuk tinjauan dan menggunakan kaedah soal selidik sebagai cara mendapatkan data (Hasnawiyah Saad, 2004 : 42).

Oleh itu reka bentuk kajian *deskriptif* digunakan bagi memudahkan penyelidik menganalisis data dan membuat suatu rumusan pada akhir kajian ini yang dapat menunjukkan suatu gambaran tentang permasalahan kajian.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi yang difokuskan pula adalah melibatkan mahasiswa-mahasiswa Sarjana Muda Sains serta Pendidikan (Pengajian Islam) di Fakulti Pendidikan UTM. Kajian ini tertumpu kepada mahasiswa-mahasiswa SPI kerana menyedari betapa pentingnya seorang pendidik dan pendakwah yang bakal mereka hadapi dalam memahami secara jelas berkaitan aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan yang disarankan dalam Islam agar mereka dapat mengaplikasikan dalam kehidupan mereka sebagai seorang pendidik dan pendakwah yang ideal pada masa kelak.

Menurut Mohamad Najib Abdul Ghafar (2003 : 38), pemilihan sampel sebanyak 30% sudah memadai bagi mewakili populasi. Keseluruhan mahasiswa yang mengambil kursus Sarjana Muda Sains serta Pendidikan (Pengajian Islam) adalah seramai 169 orang. Sebanyak 109 borang soal selidik telah diedarkan kepada mereka secara rawak. Maka bilangan mahasiswa SPI yang terlibat adalah sampel bagi kajian ini. Ini bermakna jumlah sampel adalah sebanyak 64.5 % daripada jumlah bilangan populasi dan ia mampu untuk mewakili populasi tersebut.

Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah berbentuk satu set soal selidik yang diedarkan kepada responden bagi mendapatkan maklum balas. Ini kerana melalui kaedah soal selidik, responden lebih berani memberikan tindak balas terhadap aspek yang dikaji berbanding dengan kaedah temubual. Kaedah ini juga lebih cepat dan menjimatkan masa serta perbelanjaan.

Soal selidik ini direka bentuk berdasarkan objektif kajian yang telah ditetapkan. Set soal selidik tersebut dibahagikan kepada empat bahagian iaitu bahagian A, B, C, dan D .

Kajian Rintis

Menurut Mohd Najib Abd Ghafar (200 : 42), kajian rintis dijalankan untuk mengetahui nilai kebolehpercayaan serta keesahan item-item soal selidik yang di bina sebelum kajian sebenar dijalankan. Selain itu, kajian rintis digunakan untuk mengkaji masalah yang timbul sewaktu proses soal selidik dijalankan. Kajian rintis dijalankan dengan mengambil 10 orang wakil yang dipilih secara rawak daripada pelajar-pelajar Diploma Perguruan Lepas Ijazah (DPLI) yang mengambil bidang Pengajian Islam di Fakulti Pendidikan, UTM.

Setelah kajian rintis ini dijalankan, penyelidik mendapatkan nilai alpha yang mewakili kebolehpercayaan item yang dibina dengan menganalisis 10 borang yang telah dikembalikan dalam kajian rintis ini menggunakan perisian '*Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows version 14.0*. Berdasarkan kajian rintis yang dijalankan, nilai kebolehpercayaan bagi soal selidik yang diedarkan ialah $\alpha = 0.889$. Nilai ini adalah melepasi 0.60 dan menurut Mohd. Majid Konting (2004 : 183), pekali kebolehpercayaan yang lebih daripada 0.60 boleh digunakan.

Analisis Keseluruhan

Rumusan di dalam bahagian ini adalah berdasarkan kepada analisis data bagi bahagian B dan C dan D. Min keseluruhan bagi bahagian B, C dan D dapat diterangkan berdasarkan jadual di bawah.

Bahagian B : Kefahaman Mahasiswa SPI terhadap Amalan Gaya Hidup Sihat menurut Islam

Jadual 4.47 : Taburan min bagi Item 1 hingga 10

Bil	Item	Setuju		Tidak Setuju		Min
		K	%	K	%	
6.	Pengharaman arak bertujuan menjaga kesihatan dan kesejahteraan manusia	109	100	-	-	4.83
2.	Pahala solat secara berjemaah 27 kali ganda lebih baik berbanding solat secara bersendirian	109	100	-	-	4.81
4.	Memastikan kehalalan sesuatu perkara itu hukumnya wajib	109	100	-	-	4.77
10.	Penjagaan kesihatan merangkumi aspek fizikal, rohani, mental dan sosial	109	100	-	-	4.76
8.	Tubuh badan yang sihat penting untuk membolehkan seseorang itu melakukan tugas sebagai khalifah Allah SWT dengan sempurna	109	100	-	-	4.75
7.	Jasmani yang sihat akan mewujudkan minda yang aktif	109	100	-	-	4.72
3.	Saya mengutamakan logo halal dalam setiap pemilihan produk yang hendak dibeli	109	100	-	-	4.70
5.	Halal bermaksud sesuatu perkara yang baik dan mendatangkan kebaikan kepada seseorang	108	99.1	1	0.9	4.65
9.	Tahap kesihatan mendorong seseorang itu mampu berfikir dan membuat keputusan yang bijak dalam sesuatu perkara	106	97.2	3	2.8	4.64
1.	Saya bersetuju mukmin yang kuat lebih disukai Allah berbanding mukmin yang lemah	101	92.7	8	7.3	4.57
Jumlah Min Keseluruhan						4.72

(Sumber: Kajian Penyelidik, 2009)

N = 109

Berdasarkan Jadual 4.47 di atas, terdapat 10 item yang telah digunakan untuk mengenalpasti tahap kefahaman mahasiswa SPI terdapat amalan gaya hidup sihat menurut Islam. Nilai min tertinggi adalah 4.83 yang mewakili item 6 (soalan 6). Manakala nilai min terendah ialah 4.57 yang mewakili item 1 (soalan 1). Nilai min keseluruhan bagi objektif pertama ialah 4.72. Nilai min keseluruhan ini menunjukkan min berada pada tahap sangat tinggi. Di dapati majoriti responden bersetuju bahawa mereka memahami dan mengetahui amalan gaya hidup sihat menurut Islam.

Bahagian C : Faktor-faktor yang mempengaruhi Penjagaan Kesihatan dan Pemakanan di kalangan Mahasiswa SPI, UTM

Jadual 4.48 : Taburan Min bagi Item 11 hingga 23

Bil	Item	Setuju		Tidak Setuju		Min
		K	%	K	%	
11.	Amalan menjaga kebersihan dapat mengelakkan diri daripada ditimpa penyakit	109	100	-	-	4.72
15.	Tabiat merokok boleh mendatangkan masalah terhadap kesihatan	105	96.3	4	3.7	4.67
12.	Seseorang perlu mengetahui keperluan tubuh badan supaya kesihatan terpelihara	109	100	-	-	4.64
18.	Saya mengutamakan makanan yang halal kerana ia bersih dan selamat	108	99.1	1	0.9	4.61
16.	Saya lebih ceria dan bersemangat dengan waktu tidur yang mencukupi	105	96.3	4	3.7	4.56
20.	Saya akan memastikan makanan yang dimakan itu berkhasiat untuk kesihatan	103	94.5	6	5.5	4.51
13.	Stress ialah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan serta boleh menjejaskan kesihatan	105	96.3	4	3.7	4.51
19.	Saya menjauihi makanan yang mendatangkan syubahat	105	96.3	4	3.7	4.44
17.	Halal dalam makanan bermaksud makanan tersebut bebas daripada menggunakan bahan yang haram	97	89.0	12	11.0	4.29
14.	Kesihatan saya sering terganggu apabila saya mengalami tekanan atau stress	92	84.4	17	15.6	4.21
21.	Amalan pemakanan menjadi faktor keruntuhan akhlak di kalangan remaja pada hari ini	90	82.6	19	17.4	4.18
23.	Saya lebih selesa makan apabila lapar dan berhenti sebelum kenyang	93	85.3	16	14.7	4.14
22.	Saya akan makan apa sahaja makanan asalkan ia halal, sedap dan berkhasiat	86	78.9	23	21.1	4.02
Jumlah Min Keseluruhan						4.42

(Sumber: Kajian Penyelidik, 2009)

N = 109

Jadual 4.48 di atas menunjukkan 13 item daripada objektif kedua untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI yang digunakan. Purata min keseluruhan bagi item-item ini adalah 4.42 iaitu berada pada tahap tinggi. Nilai min tertinggi ialah 4.72 iaitu item 11 (soalan 11), manakala nilai min terendah ialah 4.02 yang mewakili item 22 (soalan 22). Nilai min keseluruhan bagi item 11 hingga 23 ialah antara 4.72 hingga 4.02. Oleh itu, keseluruhan min bagi objektif kedua kajian ini menunjukkan bahawa terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan pelajar.

Bahagian D : Implimentasi Penjagaan Kesihatan dan Pemakanan di kalangan Mahasiswa SPI, UTM

Jadual 4.49 : Taburan min bagi item 24 hingga 40

Bil	Item	Setuju		Tidak Setuju		Min
		K	%	K	%	
36.	Islam mengharamkan makanan yang boleh memudaratkan akal dan tubuh seperti arak, dadah, bangkai dan sebagainya	109	100	-	-	4.88
40.	Umat Islam perlu peka dalam memilih makanan yang halal dan berkhasiat untuk kesihatan	109	100	-	-	4.83
24.	Solat dapat memberi ketenangan jiwa dan mendatangkan kerehatan badan dan minda	109	100	-	-	4.79
25.	Sujud ketika solat dapat menambahkan kekuatan aliran darah ke otak dan menajamkan akal fikiran	109	100	-	-	4.77
33.	Rasulullah mengajar umatnya agar mengambil makanan apabila lapar dan berhenti sebelum kenyang	104	95.4	5	4.6	4.75
32.	Berwudhuk dapat membantu saya membersihkan anggota badan seperti muka, mulut, kedua-dua kaki dan sebagainya	109	100	-	-	4.72
26.	Penjagaan kesihatan dipengaruhi oleh kebersihan pakaian, makanan dan minuman dan sebagainya	109	100	-	-	4.70
38.	Makanan yang diambil dengan kadar yang terlalu banyak akan memberi masalah kepada proses penghadaman	107	98.2	2	1.8	4.69
31.	Amalan pemakanan sihat seseorang mempengaruhi tahap kesihatannya	108	99.1	1	0.9	4.66
35.	Tanda logo halal penting dalam memastikan sumber makanan yang dimakan benar-benar halal dan dibenarkan dalam Islam	109	100	-	-	4.66
30.	Jasmani yang sihat akan mewujudkan minda yang aktif	109	100	-	-	4.64
39.	Saya akan memastikan sesuatu produk itu halal sebelum membelinya	109	100	-	-	4.64
29.	Mencegah itu lebih baik daripada mengubati adalah sebahagian prinsip hidup saya	106	97.2	3	2.8	4.63
28.	Jadual pemakanan yang teratur menjadikan saya seorang pelajar yang cergas dan berdisiplin	105	96.3	4	3.7	4.58
27.	Badan saya berasa cergas dan sihat selepas melakukan aktiviti fizikal	107	98.2	2	1.8	4.54
34.	Saya memilih makanan yang sesuai dengan selera dan tidak mendatangkan kemudatan kepada kesihatan	108	99.1	1	0.9	4.50
Jumlah Min Keseluruhan						4.41

(Sumber: Kajian Penyelidik, 2009)

N = 109

Jadual 4.49 menunjukkan bahawa nilai min keseluruhan bagi objektif ketiga iaitu implimentasi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI, UTM ialah 4.41. Analisis kesemua 17 item menunjukkan nilai min berada pada tahap tinggi. Nilai min yang tertinggi ialah 4.88 iaitu item 36 (soalan 36) dan nilai min terendah ialah 4.50 iaitu item 34 (soalan 34). Keseluruhan nilai min bagi objektif ketiga berada kajian ini menunjukkan bahawa implimentasi penjagaan kesihatan dan pemakanan perlu dititikberatkan dalam amalan gaya hidup sihat terutamanya berlandaskan al-Quran dan al-Sunnah dengan nilai min antara 4.88 hingga 4.50.

Perbincangan

Responden yang terlibat dalam kajian ini ialah seramai 109 orang mahasiswa Sarjana Muda Sains serta Pendidikan (Pengajian Islam) Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Daripada analisis data dalam Bab IV, didapati daripada keseluruhan jumlah responden, pelajar perempuan adalah lebih dominan berbanding pelajar lelaki iaitu sebanyak 85.3%. Ini disebabkan bilangan pelajar perempuan SPI yang sememangnya lebih ramai daripada pelajar lelaki sama ada dalam kursus Pengajian Islam khususnya atau di Fakulti Pendidikan umumnya. Dari sudut umur pula, keseluruhan responden berumur antara 18 tahun hingga 25 tahun ke atas. Walau bagaimanapun, majoriti responden berumur antara 23 hingga 24 tahun. Ini kerana kebanyakan pelajar terdiri daripada pelajar lepasan Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM) dan Diploma.

Selain itu, penyelidik juga ingin mengetahui tahap kesihatan atau penyakit yang dihadapi oleh responden. Berdasarkan sedikit maklumat berkaitan latar belakang kesihatan responden, ia boleh menerangkan faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI, UTM. Kemungkinan penyakit yang dihadapi memaksa mereka untuk mengurangkan aktiviti fizikal, pemakanan yang kerap dan tidur yang tidak konsisten.

Bahagian B menyentuh perbincangan tentang kefahaman mahasiswa UTM terhadap amalan gaya hidup sihat menurut Islam iaitu bersangkutan dengan objektif pertama kajian untuk mengetahui tahap kefahaman pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat menurut Islam. Jadual 4.47 menunjukkan 10 item yang mewakili 10 soalan yang dilontarkan kepada responden dalam Bahagian B borang soal selidik.

Mengenai pernyataan item 1 iaitu mukmin yang kuat lebih disukai Allah SWT berbanding mukmin yang lemah juga mendapat persetujuan yang baik dari responden dengan nilai min yang tinggi iaitu 4.57. Ini menunjukkan bahawa mereka bersetuju dengan pernyataan tersebut. Mereka bersetuju bahawa setiap individu perlu kuat dan sihat untuk melaksanakan urusan ketaatan dengan sempurna.

Dalam bahagian C, penyelidik menghuraikan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan dalam amalan gaya hidup sihat menurut Islam iaitu bersangkutan dengan objektif kedua kajian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penjagaan kesihatan dan pemakanan di kalangan mahasiswa SPI, UTM. Penyelidik membahagikan item-item ini kepada 2 bahagian iaitu penjagaan kesihatan dan penjagaan pemakanan yang masing-masing mewakili 6 item dan 7 item soalan dalam Bahagian C borang soal selidik. Jumlah kesemua item dalam bahagian C ialah 13 item iaitu 13 soalan.

Di samping itu, pendidikan agama yang mereka ada menjadi pembenteng kepada perkara-perkara yang boleh merosakkan diri mereka. Kempen “tak nak merokok” juga sedikit sebanyak membantu dalam mengurangkan bilangan individu merokok. Di tambah lagi dengan fatwa yang dikeluarkan oleh Majlis Fatwa Malaysia bahawa merokok itu haram menurut pandangan Islam. Ini membuktikan bahawa responden bersetuju dengan saranan Islam supaya mengawal diri daripada terlibat daripada perkara yang membinasakan diri.

Bagi item 21, kebanyakan responden bersetuju bahawa amalan pemakanan menjadi faktor keruntuhan akhlak di kalangan remaja pada hari ini. Penyelidik berpendapat, apabila seseorang yang tidak menjaga pemakanannya seperti mengambil makanan yang haram, syubhat, hati mereka akan menjadi keras dan mudah terdorong untuk melakukan perkara tidak baik. Disokong lagi dengan pernyataan Wan Akashah Wan Ahmad (2007) bahawa pengambilan makanan yang melibatkan perkara-perkara syubhat akan memberi kesan kepada tingkah laku seseorang. Tindak tanduk seseorang itu ditentukan oleh kesucian hati manakala kesucian hati bergantung kepada kehalalan makanan dan minuman yang diambil.

Amalan menjaga kebersihan dapat mengelakkan diri daripada ditimpa penyakit. Semua responden bersetuju dengan item 29 iaitu dengan nilai min yang sangat tinggi iaitu 4.72. Ia disokong lagi dengan pernyataan pensyarah Universiti Sains Malaysia (Irfan Mohamad, 2009 : 70), kebersihan merupakan suatu elemen penting dalam kehidupan dan suatu terma yang luas yang merangkumi aspek zahir dan batin. Islam juga menyarankan umatnya memelihara kebersihan diri, makan minum dan tempat tinggal bagi memelihara kesejahteraan hidup serta menghindarkan diri daripada sebarang penyakit disebabkan kekotoran seperti taun dan kolera.

Item 24 mempunyai nilai min yang tinggi iaitu 4.79 dan mendapat persetujuan majoriti responden bahawa “solat dapat memberi ketenangan jiwa dan mendatangkan kerehatan badan dan minda. Ini dibuktikan lagi dengan kajian yang dijalankan oleh Dr. Azman bin Ibrahim, B.D.S (Baghdad) bahawa solat adalah suatu riadah penting yang telah diprogramkan oleh Allah SWT untuk hambaNya supaya cecair dalam badan sentiasa bergerak dan mengalir yang amat penting dalam penjagaan kesihatan. Hasil kajian Jabatan Kejuruteraan Biomedikal Universiti Malaya mendapati setiap gerakan solat mempunyai manfaat tersendiri yang mampu meningkatkan tahap kesihatan secara menyeluruh (Ziauddin Sharuddin, 2007). Penyelidik berpendapat, seseorang akan memfokuskan minda kepada yang Maha Esa ketika solat yang secara tidak langsung akan memberikan ketenangan jiwa sekali gus mendatangkan kerehatan minda dan ia adalah baik untuk kesihatan.

Rujukan

- Azrul Affandi Sobry. (2007). *Ramai amal gaya hidup tak sihat*. Berita Harian, 21 May 2007.
- Baharam Husin., L.L.Guoy,Safiah Yusuf., dan B.H. Tay. (1996) : Delmu (M) Sdn.Bhd.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi (2000). *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan Pendekatan Islam Dan Sains*. Kuala Lumpur : Utusan Publications.
- Danial Zainal Abidin (1988). *Konsep Perubatan Islam*. Pulau Pinang : Pustaka Nahnu.
- Luqman Hakim (2008). *Tip Penjagaan Makanan & Kesihatan*. :Al-Hidayah Publications.
- Melati Mohd. Ariff. (2009). *Bendung generasi makanan ringan*. Kosmo, 18 Mac 2009. 20.
- Mohamad Najib Abdul Ghafar (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Johor : Universiti Teknologi Malaysia.
- Nor Shamsinor Baharin. (2009). *Haram rokok : Tiada alasan lagi !*. al-Islam. Febuari 2009, 64.
- Osman Ali *et al.* (1997). *Isu-isu Kesihatan Masyarakat*. Selangor : Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.Publication & Distributors Sdn. Bhd..
- Rachmat, S. (1996). *Amalan Hidup Sihat : Nasihat Perubatan dan Kesihatan untuk Anda, Keluarga Dan Semua*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Zakaria b. Talib Al-Rembawi (2003). *Pemakanan & Kesannya terhadap Pembentukan Peribadi Muslim*. : Pustaka Ilmi.